

# 学び舎通信

町内小中学校の情報を  
毎月お届けします



## えずこホール イベント案内

60歳からの楽しいクラブ活動

### 音楽家 片岡祐介と 響く「オト」の世界

～段ボールでスピーカーをつくる！～  
作った人だけが違いがわかる！  
自作スピーカー作成ワークショップ開催。作曲家、打楽器奏者としても活躍し、仙南地域で数々の名曲を即興で作りあげてきた即興音楽界の巨匠、片岡祐介が語る世界各国の音楽のメカニズムと楽しむ工作の時間。

2022  
2/23 [水] 13:30～16:00  
参加費 1,500円 ※材料費・保険料含む

### 詩人 上田假奈代と紡ぐ つながる「コトバ」の世界

元気ができる言葉。優しくなれる言葉。楽しくなれる言葉。数々の言葉に秘められた不思議な世界をみせてくれる詩人・上田假奈代と紡ぐ、心が軽くなる詩のワークショップ。

3/11 [金] 13:30～16:00  
参加費 500円 ※保険料含む

AZ9ジュニア・アクターズ第29回公演  
「夏休みをとりもどせ! 2/12 [土]  
～七ヶ宿の勇者たち～」 13 [日]  
チケット好評発売中!! 14:00開演



### えずっこひろば

～親子で楽しむ遊びの場所～  
2/16 [水] 10:00～12:00  
会場:ポワイエ 参加:無料  
(出入り自由/申し込みの必要はありません。)

すべてのイベントで、コロナ感染予防対策を実施しております。

えずこホール  
TEL 0224-52-3004  
〒989-1267 柴田郡大河原町字小島1-1  
URL: http://www.ezuko.com/  
info@ezuko.com

11月17日(水)から19日(金)に、2年生の職場見学がありました。3つのグループに分かれて、角田宇宙センター訪問、繁晶院のご住職の講話と座禅体験、大河原中学校新体育館建設現場の見学を行いました。



特に貴重な体験となったのは、今しかできない、新体育館建設現場の見学です。いつもは教室から目の前の高さに見ている屋根の見学をしました。新体育館の屋根は、立体トラス構造という、県内の体育館では珍しいとても丈夫で耐震性のある構造になっています。また、新体育館建設には約三十の会社関わっていることを知りまし。それぞれの分野の技術を結集して大きな仕事をするという事は、中学生一人一人が

協力して大きな行事を成功させることと同じだと思います。自分たちも、2月にある立志式を、全員で協力して大成功させたいと思いました。

## 職場見学 (2年生) 大中新体育館建設現場に潜入!

大河原中学校

年間計画にしたがって進めてきた暗唱タイム「寿限無」も終盤を迎えています。暗唱読本には様々な分野の題材が載っていますが、最近では、和歌や俳句の暗唱にも取り組みました。大河原町にゆかりのある方々の作品も多く取り上げられており、生まれ育つ郷土を知るきっかけともなっています。



また、中学生向けには古文や漢文の書き下し文も掲載されています。現代文にはない言い回しはなじみがうすく、普段使わない言葉遣いになっている箇所では上手く暗唱できなくなり、普段の元気な声もやや小さくなります。でも、だからこそ声に出して耳になじませる暗唱の活動に意味があるのだと思います。日本語のもつ言葉の響きを体になじませる

## 暗唱大好き つまずきから学び

金ヶ瀬中学校

# すこやかコラム

## 子どもの生活リズム

発達過程にある子どもは、成長ホルモンや情緒の安定にかかわるホルモンなど、成長や心身の健康に欠かせないホルモンが分泌されています。また、子どもの頃の生活リズムは生涯にわたる生活習慣の基盤となるため、規則正しい生活リズムを整えることはとても重要です。子どもの生活リズムを整える大きな柱は、【睡眠】、【食事】、【運動(遊び)】の3つです。

【睡眠】 体内時計は朝起きて光を浴びることによってリセットされるので、睡眠のリズムを整えるには、朝決まった時間に起こすことが重要です。「夜、子どもがなかなか寝ない」などの理由で寝る時間が遅くなっても、翌日の朝は早起きして、その日は早寝するように心がけましょう。

【食事】 3食のうち、とくに大切なのが朝食です。朝にエネルギーをしっかり摂っておかないと、日中体を使って遊んだりすることができません。また、朝食を食べることで腸が動き出し、排泄の習慣につながる利点があります。子どもは保護者の姿を見て育ちます。もともと朝食を食べる習慣がない保護者のかたも、まずは何でも良いので、子どもと一緒に朝食を食べるよう習慣付けていきましょう。

【運動(遊び)】 経験のある保護者のかたも多いと思いますが、日中に体をよく動かした日の夜はぐっすり寝てくれる子どもが多いと思います。昼間の活動量はその日の夜の眠りに影響するため、生活リズムを整えるにはとても大切です。また、たくさん運動(遊び)することによって空腹につながり、食が進みやすくなります。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、行動の自粛を余儀なくされ、ストレスが溜まっているかたも多いと思います。運動(遊び)をすることは子どもだけではなく、大人のストレス解消にも良い効果をもたらします。密を避けていつもより運動(遊び)の機会を多く取り入れてみてはいかがでしょうか。



小野寺 愛結さん



栗城 明里さん



佐藤 沙那さん

やったね!  
虫歯ゼロ  
3歳6か月児健診  
(1/6)の結果より



高木 諒真さん



橋本 純一さん



渡邊 双葉さん



谷津 幸樹さん



西本 侑生さん



永井 柚葉さん